

Szkoła Podstawowa nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół
Ogólnokształcących nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi
i Specjalnymi w Sosnowcu

Projekt Erasmus+
2025-1-PL01-KA121-SCH-000331026
Akredytacja nr 2024-1-PL01-KA120-SCH-000292789

“Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie
wypaleniu zawodowemu, aktywna obywatelskość,
możliwości sztucznej inteligencji w edukacji”



**Finansowane przez
Unię Europejską**



Mobilność edukacyjna typu szkolenie

Tytuł szkolenia: „Stress management through mindfulness, yoga and meditation”

Miejsce szkolenia: Casa Ananda, Rua Jose Maria Raposo de Amaral III R/C, 9500-078 São Sebastião, Ponta Delgada (Portugalia, Azory)

Organizator: Sinerconsult – Formação e Consultadoria de Negócios, Lda, Learning Together

Termin realizacji: 15.03.2026 – 20.03.2026

Uczestnicy: Iwona Chęcińska, Renata Maj, Katarzyna Łukaszewicz – Cholewa



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Podstawowe informacje o szkoleniu, w tym cele i realizowane zagadnienia:

Szkolenie koncentrowało się na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz skutecznej komunikacji w trudnych sytuacjach. Uczestnicy brali udział w zajęciach teoretycznych i praktycznych obejmujących medytację, mindfulness, jogę oraz techniki oddechowe.

Główne cele szkolenia obejmowały:

- lepsze rozumienie emocji i zarządzanie stresem,
- rozwój odporności psychicznej i zawodowej,
- wzmacnianie pewności siebie i kreatywności,
- poprawę koncentracji oraz funkcji wykonawczych,
- naukę skutecznej komunikacji,
- promowanie zdrowych nawyków psychicznych i fizycznych.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Program obejmował m.in.:

- podstawy medytacji i jej psychologiczne aspekty,
- wpływ stresu na ciało i umysł,
- techniki zmiany reakcji na stres,
- praktyki uważności i relaksacji,
- tworzenie własnej rutyny wspierającej dobrostan,
- zajęcia praktyczne (również na świeżym powietrzu).



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Rezultaty szkolenia

Uczestniczki zdobyły wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie:

- świadomego zarządzania stresem i emocjami,
- stosowania technik medytacyjnych i oddechowych w codziennym życiu,
- poprawy koncentracji i organizacji pracy,
- budowania odporności psychicznej,
- zwiększenia samoświadomości i poczucia własnej wartości,
- tworzenia indywidualnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- wdrażania elementów mindfulness w pracy nauczyciela.

Szkolenie przyczyniło się także do poprawy ogólnego samopoczucia oraz zwiększenia motywacji do wprowadzania pozytywnych zmian w życiu zawodowym i prywatnym.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Ciekawe rozwiązania w walce z wypaleniem zawodowym:

- Codzienna krótka praktyka medytacji (5–10 minut).
- Ćwiczenia oddechowe pomagające szybko redukować stres.
- Wprowadzanie elementów mindfulness do lekcji (np. chwila wyciszenia).
- Regularna aktywność fizyczna, np. joga lub spacer na świeżym powietrzu.
- Tworzenie zdrowych rutyn dnia (równowaga praca–odpoczynek).
- Praktykowanie wdzięczności i pozytywnego myślenia.
- Świadome zarządzanie emocjami w sytuacjach konfliktowych.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Język angielski – jak wpłynęła mobilność na znajomość języka angielskiego:

Mobilność znacząco wpłynęła na rozwój kompetencji językowych.

Codzienna komunikacja w języku angielskim w środowisku międzynarodowym zwiększyła swobodę wypowiedzi, pewność siebie oraz umiejętność rozumienia różnych akcentów i stylów komunikacji.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Jak mobilność wpłynęła na naszą świadomość kulturową:

Udział w szkoleniu umożliwił poznanie różnych kultur, kuchni, sposobów pracy oraz podejścia do edukacji i dobrostanu. Uczestniczki rozwinęły otwartość, tolerancję oraz większe zrozumienie różnorodności kulturowej.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KA12I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KA120-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

W jaki sposób dzieliliśmy się doświadczeniem z innymi uczestnikami kursu

Uczestniczki brały udział w dyskusjach grupowych, ćwiczeniach zespołowych oraz wymianie doświadczeń zawodowych. Dowiedziały się m.in.:

- jakie metody radzenia sobie ze stresem stosują nauczyciele za granicą,
- jakie narzędzia wspierają komunikację i pracę z uczniami,
- jak wdrażać mindfulness w różnych środowiskach edukacyjnych.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Co zwiedziliśmy

Podczas pobytu uczestniczki miały możliwość poznania wyspy São Miguel (Azory), w tym:

- Ponta Delgada, Ribeira Grande, Furnas, Vila Franca do Campo oraz okolice Lagoa Azul i Lagoa Verde



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KA12I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL01-KA120-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Spostrzeżenia własne:

Szkolenie było bardzo wartościowe zarówno pod względem zawodowym, jak i osobistym. Połączenie teorii z praktyką pozwoliło na realne wdrożenie poznanych technik. Szczególnie cenne okazały się zajęcia praktyczne oraz możliwość pracy w międzynarodowym środowisku.

Uczestniczki podkreślają, że zdobyta wiedza będzie wykorzystywana w codziennej pracy nauczyciela, a także przyczyni się do poprawy jakości życia i lepszego radzenia sobie ze stresem.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KA12I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL01-KA120-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu